
Ratgeber Für Die Wechseljahre Begleitung Für Frau

Wechseljahre - was muss ich wissen, was passt zu mir?

Superpower für die Wechseljahre

Werde die Menopause-Revolutionärin:

Erstaunliches über die Menopause - Band 1

Werde die Menopause-Revolutionärin:

Erstaunliches über die Menopause - Band 2

Schlank und fit durch die Wechseljahre

Aufblühen statt Panik: Der Ratgeber für die Wechseljahre - Wie Sie gekonnt Ihre Lebensmittel meistern und selbst mit Hitzewallungen entspannt umgehen

Im Wechsel

Wechseljahre

Aromatherapie für entspannte Wechseljahre

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre

Wechseljahre? Keine Panik!

Weisheit der Wechseljahre

Osteopathie für Frauen

Erwachsene mit Autismus begleiten

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen

Meno-Balance. Mit gutem Gefühl durch die

Wechseljahre

Wechseljahre - nein danke!

Wechseljahre - Hochsommer des Lebens

Personal Brands

Wechseljahre 3/2019

Die Ölzieh-Kur

Natürliche Empfängnisregelung

Die Alchemie der Wechseljahre

Mein Körper, mein Trauma, mein Ich

WECHSELJAHRE - Ich dachte, ich krieg' das nicht!

Abnehmen in den Wechseljahren - Schritt für Schritt

Wechseljahre: Abschied und Neubeginn

Ratgeber Wechseljahre

Von Mann zu Mann Midlife-Crisis oder

Wechseljahre

Die Wechseljahre der Frau

Wechseljahresbeschwerden

Wechseljahre ohne Beschwerden

Die verborgene Kraft der Wechseljahre

Cracking the Menopause

Natürliches Anti-Aging

Die Kraft der Wechseljahre

Abnehmen in den Wechseljahren: Mit Leichtigkeit und Freude durch die Wechseljahre und zurück zum Wohlfühlgewicht - Der Ratgeber für Frauen ab 40

Angst und Selbsthilfe

Wechseljahre - ja natürlich!

Mit Power durch die Wechseljahre

Ratgeber Für
Die Wechseljahre
Begleitung Für Frau
Downloaded from
intra.ltu.edu
by guest

ALBERT WOOD

*Wechseljahre
– was muss
ich wissen,
was passt zu
mir?* BoD –
Books on
Demand
Bewusst,
gesund und
energiegelad
en durch die
Wechseljahre
– welche
Chancen diese
Lebensphase
für Körper,
Seele und
Beziehungen
bietet
Körperliche
Beschwerden
sind eine Seite
der
Wechseljahre.
Viel weniger
bekannt und

weit weniger
erforscht sind
die
psychischen
Symptome,
die mit der
Menopause
einhergehen
können. Die
Ärztin und
Buchautorin
Suzann
Kirschner-
Brouns hat
schon viele
Patientinnen
durch die
Wechseljahre
begleitet und
diese
Lebensphase
bereits selbst
erlebt. In
ihrem Buch
zeigt sie, • wie
man als Frau
neu lernt, sich
(wieder)
anzunehmen
und
selbstsicher
zu sein • was

man für sein
körperliches
und seelisches
Wohlbefinden
tun kann • wie
man
Wechseljahres
beschwerden
lindern oder
sogar
vermeiden
kann • wie in
dieser Zeit ein
achtsamer
Umgang mit
sich selbst
gelingt •
warum jetzt
der richtige
Zeitpunkt ist,
über wichtige
Lebensthemen
nachzudenken
• wie man für
Gesundheit,
Schönheit und
Glück
vorsorgen
kann Denn die
Wechseljahre
bieten
entgegen

allen
Vorurteilen
viele Chancen
für einen
Neubeginn,
für Vertrauen
in den
eigenen
Körper und ein
neues
Verständnis
von
Schönheit, für
einen
gesunden
Selbstwert
sowie eine
erfüllte
Sexualität.

**Superpower
für die**

**Wechseljahr
e**

Verlag
Herder GmbH
Die Männer-
Wechseljahre
als Neuanfang
verstehen
"Selbst der
längste Weg
beginnt mit
dem ersten

Schritt", sagt
Konfuzius.
Auch ich
musste mich
überwinden,
diesen Schritt
zu gehen und
dieses Buch
zu schreiben.
Die
Wechseljahre
des Mannes ?
ein
Tabuthema,
das ich am
eigenen Leib
erfahren habe.
Was mit einer
leichten
Unruhe
begann,
wurde zu
einem
unbarmherzig
en Prozess,
der meine
Ehe, meine
Karriere und
mein
Selbstbild auf
die Probe
stellte.

Unerklärliche
Wutanfälle,
schlaflose
Nächte,
Fremdgehen
und ständige
Stimmungsschwankungen ?
ich fühlte mich
wie auf einer
unaufhaltsam
en
Achterbahnfahrt.
Klingt
vertraut? Du
bist nicht
allein! Dieses
Buch ist mehr
als nur ein
Erfahrungsbericht ?
es ist ein
ehrlicher Blick
auf die
Tiefpunkte
und die
Wendepunkte
im Leben
eines Mannes,
der nicht nur
an den
Wechseljahren
, sondern auch

an sich selbst gewachsen ist. Es gibt zahllose Bücher und Ratgeber von Frauen für Frauen, aber es gibt kein einziges Buch im deutschsprach igen Raum, das uns Männern in dieser Lebensphase zur Seite steht. Ich breche das Schweigen und zeige, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, darüber zu sprechen. Vielmehr liegt in der Akzeptanz eine ungeahnte	Stärke. Ich offenbare mein Innerstes, meine Verfehlungen, meine Erfolge und mein Scheitern. Anfangen von der Kindheit bis zum heutigen Tag. Lass uns gemeinsam auf Entdeckungs reise gehen: Was könnten die ersten Symptome sein? Wie könnte man(n) neue Herausforderu ngen bewältigen? Und wie nutzt du diese Lebensphase als Chance, um stärker	und zufriedener daraus hervorzugehe n? In diesen Seiten findest du keine leeren Phrasen, sondern echte Geschichten, meine Geschichte als ungeschönte Wahrheit, klare Erkenntnisse und einen Weg, der aus Frustration zu neuer Kraft führt. Dieses Buch ist ein Weckruf, die Wechseljahre nicht als Dogma, sondern als Anfang zu begreifen ? für ein neues, erfülltes
--	--	---

Kapitel in
deinem Leben.
Es wird nicht
leicht, aber es
lohnt sich. Der
erste Schritt?
Er liegt genau
hier, in deinen
Händen. Mach
ihn ? für dich,
deine Familie,
dein Leben.
Dieses Buch
wird dir
helfen, dich
selbst zu
reflektieren
und im besten
Fall nicht die
gleichen
Fehler zu
machen wie
ich.
*Werde die
Menopause-
Revolutionärin
: Erstaunliches
über die
Menopause -
Band 1* Mosaik
Verlag
Wohlfühlen im

Wechsel. Die
Wechseljahre
sind ein
natürlicher
Abschnitt im
Leben einer
Frau. Dieser
Ratgeber
informiert
ausführlich,
sachlich und
gleichzeitig
sehr
einfühlsam
über
Veränderunge
n, mögliche
Beschwerden
und Wege
selbstbewusst
damit
umzugehen.
Er bietet
umfassende
Informationen
und aktuelle
Fakten zur
Hormontherap
ie und zeigt
Wirkungen
und
Nebenwirkung

en der
gängigen
Medikamente
auf. Tipps und
Tricks für den
Alltag sowie
Anregungen
zur Förderung
der eigenen
Lebensqualität
unterstützen
die Frauen, in
der nicht
immer
einfachen Zeit
der
Umstellung.
Ein Buch, das
die Frau durch
den Wandel
begleitet, ihr
hilft,
individuell
passende
Entscheidunge
n für ihre
Gesundheit zu
treffen. Ein
Plädoyer für
die Frau, den
eigenen Weg
durch die

Wechseljahre zu finden und die nächste Lebensphase bejahend anzugehen. <u>Werde die Menopause-Revolutionärin : Erstaunliches über die Menopause - Band 2</u> Georg Thieme Verlag Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Reizbarkeit - fast jede Frau hat mit den unterschiedlichsten Beschwerden während der Wechseljahre zu kämpfen. Es ist aber nicht nur der sich	verändernde Hormonhaushalt schuldet daran: Umweltgifte, chronischer Stress, eine ungesunde Ernährung oder Verdauungsschwierigkeiten machen das Chaos perfekt, weiß die Heilpraktikerin Mariza Snyder. Doch Sie können etwas dagegen tun und Ihre Hormone mit Aromatherapie wieder in Balance bringen! Wissenschaftlich fundiert und nachvollziehbar erklärt die	Gesundheitsexpertin, was in dieser Phase in Ihrem Körper vorgeht und wie ätherische Öle viele Ihrer Beschwerden lindern und Ruhe in das Hormonchaos bringen können. Ein 21-Tage-Plan mit Rezepten, Selbstfürsorge ritualen und Ölmischungen hilft Ihnen dabei, ganz ohne Medikamente Stress zu reduzieren, den Stoffwechsel anzuregen, gut zu schlafen und damit für körperliche
---	---	--

und seelische Ausgeglichenheit zu sorgen. So fühlen Sie sich in Ihrem Körper wieder richtig wohl!

Schlank und fit durch die Wechseljahre Integral

Bislang galt sie als unvermeidbar - die Menopause. Von ärztlicher Seite ist keine Hilfe zu erwarten: Frau entscheidet sich entweder für eine künstliche Hormon-Ersatz-Therapie und nimmt ein erhöhtes Krebsrisiko in Kauf, oder sie entscheidet

sich dagegen - und muss mit den zahlreichen gesundheitlichen Problemen leben, die sich dann einstellen: Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Krebs, Tinnitus, Schwindel, Osteoporose, Gewichtszunahme, trockene Haut und Schleimhäute, Magen-Darm-Erkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte, Inkontinenz, Muskelschwund, Schlafprobleme, Haarausfall, Angstzustände

, Depressionen u.v.a.m. Dass es auch anders - und risikolos! - geht, erklärt die Autorin in diesem Buch: Mithilfe naturidentischer Hormone, die unseren körpereigenen Hormonen 1:1 entsprechen (und nicht nur ähneln), können Frauen das Ausbleiben ihrer Menstruation verhindern und so die Wechseljahre umgehen. Aber auch Frauen, die die Menopause bereits hinter

sich haben, können die Uhr zurückdrehen und wieder beschwerdefrei werden. Die Methode ist einfach: Ein Hormonstatus beim Arzt gibt Auskunft über aktuelle Blutwerte. Anschließend wird nur so viel Östrogen, Progesteron und Testosteron in Form von naturidentischen Hormonen ersetzt, wie dem Körper bisher fehlte - nicht mehr und nicht weniger!

Aufblühen statt Panik: Der

Ratgeber für die Wechseljahre - Wie Sie gekonnt Ihre Lebensmittel meistern und selbst mit Hitzewallungen entspannt umgehen
Windpferd
Wenn ein Mensch mit Autismus erwachsen wird, ist es in der Regel nicht er selbst, der seine Lebensplanung in die Hand nimmt; diese Aufgabe übernehmen oft die Eltern, unterstützt von Fachkräften aus Schule

und Therapiezentrum. Das Buch gibt bei Fragen der Lebensplanung konkrete Hilfestellungen: vom Ende der Schulzeit über den Auszug aus dem Elternhaus bis hin zu Arbeits- und Wohnmöglichkeiten für Menschen mit Autismus. Zudem werden wichtige Themen des Erwachsenseins wie Selbstbild, Freundschaft und Sexualität oder Freizeitgestaltung erörtert.

Auch den Veränderungen im Alter, Krankheit und Krankenhausaufenthalten sowie Trauer und Verlust ist jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Das Buch besticht dabei durch zahlreiche Praxisbeispiele, Tipps für den Alltag und Visualisierungshilfen für problematische Situationen, die den Umgang mit erwachsenen Menschen im Autismus-Spektrum erleichtern.

Im Wechsel

BoD - Books

on Demand
In "Werde die Menopause-Revolutionärin : Band 2 - Endlich Ohne Tablette beschwerdefrei durch die Menopause" setzen wir unsere Reise fort und tauchen tief in die natürliche Heilung und das Wohlbefinden während der Wechseljahre ein. Dieser Teil bietet dir einen umfassenden Leitfaden, um die Menopause ohne den Einsatz von Medikamenten zu meistern. Die

DantseLogik, afrikanisch inspiriert, steht im Mittelpunkt, wenn wir gemeinsam die Geheimnisse einer beschwerdefreien Menopause entdecken. Du erfährst, wie du die natürlichen Heilungskräfte deines Körpers aktivieren kannst, um die lästigen Beschwerden der Menopause zu lindern oder zu verhindern. Dieser Band ist dein Schlüssel zu einem neuen

Lebensabschnitt ohne Beschwerden, ein Weg, um die Wechseljahre auf eine gesunde und natürliche Weise zu durchlaufen. Schließe dich der Menopause-Revolution an und finde deinen Weg zu einem Leben in voller Blüte und Wohlbefinden.

Wechseljahre KVC Verlag
NATUR UND
MEDIZIN e.V.
Alle Frauen,
und somit die
Hälfte der
Weltbevölkerung, werden
früher oder
später in die
Wechseljahre
kommen. Die
Wechseljahre
und die
Menopause
gehören zum
Leben einer
Frau also
einfach dazu
und sind keine
Krankheit.
Und doch wird
zumeist der
Fokus auf
Symptome,
den
Hormonmangel
und
unangenehme
Veränderungen
gelegt.
Dabei wird
vergessen,
dass die
meisten
Frauen
gesunde
Wechseljahre
erleben. Ziel
dieses
Ratgebers ist
es, die
biologischen,
psychologischen
und
sozialen
Besonderheiten
der
Wechseljahre
aufzuzeigen.
Der Ratgeber
vermittelt
unter
anderem
relevante
Informationen
zu den
einzelnen
Phasen der
Wechseljahre,
zu
hormonellen
und
psychischen
Veränderungen
in den
Wechseljahren
und
beschreibt
den
geschichtlichen
Wandel der
Sicht auf die
Wechseljahre

bzw. die Frau in den Wechseljahren . Weiterhin wird darauf eingegangen, welche professionelle n Behandlungs möglichkeiten es gibt und was Leserinnen selbst tun können, um möglichst gut durch die Wechseljahre zu kommen. Hierzu werden verschiedene Übungen vorgestellt, z.B. zu den Themen Stress, Werte, Schlaf, Ernährung und Bewegung, die im Umgang	mit verschiedenen Symptomen helfen können. Da auch Angehörige und Freundinnen und Freunde erleben, wie eine Frau durch die Wechseljahre geht, und Beziehungen sich in dieser Zeit verändern können, werden Anregungen gegeben, um über diese Beziehungen nachzudenken . <u>Aromatherapi</u> <u>e für</u> <u>entspannte</u> <u>Wechseljahre</u> Zentrum für	bewusste Bewegung Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber manche Frauen leiden sehr unter den Beschwerden, und der Gang zum Frauenarzt wird sinnvoll und notwendig. Gut informierte Frauenärztinn en oder -ärzte werden zunächst Maßnahmen zur Linderung empfehlen, die langfristig und ohne Nebenwirkunge n helfen. Dazu zählen Veränderunge n des
---	---	--

Lebensstils ebenso wie Anwendungen der Naturheilkund e und Komplementär medizin. Die gute Nachricht ist: Allein die Regulation des Lebensstils kann viel bewirken. Zudem gibt es sanfte Anwendungen zur Begleitung des Übergangs. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem Gelassenheit, um den neuen Lebensabschni tt gebührend zu begrüßen. <u>Mit Ayurveda</u> durch die	<u>Wechseljahre</u> C. Bertelsmann Verlag Die Wechseljahre natürlich begleiten. Kennen Sie das auch? Schweißattack en, Schlafproblem e und Stimmungstief s in den unliebsamsten Momenten? Wie umschifft man die Klippen der Wechseljahre so elegant wie möglich und ohne größere Blessuren? Die Wechseljahre - gibt es sie denn wirklich, vor allem aus psychologisch er Sicht, oder	ist das alles nur Geschäftemac herei der Pharmaindustr ie? Das alles fragte sich die Autorin Bettina Schmidt nach einer weiteren durchwachten Nacht, als sie sich mit müdem Gesicht im Spiegel betrachtete. "Augen zu und durch" schien ihr keine gute Lösung zu sein. Doch auch wenn auf die Errungenschaf ten der Pharmaindustr ie verzichtet wird, muss diese Zeit nicht
--	---	--

frustrierend sein. "Die Alchemie der Wechseljahre" zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die körperlichen und seelischen Schwierigkeiten zu bewältigen. In diesem besonderen Lebensabschnitt, wenn frau gerade alles auf den Prüfstand stellt - ihr bisheriges Leben, ihre Partnerschaft, ihre Ideale und ihren Job - und zudem unter Hitzewallungen, Gewichtszunahme und	Heulattacken leidet, steht dieses Buch mit einer großen Auswahl natürlicher Heilmethoden an ihrer Seite. Auch die psychologischen Aspekte der Wechseljahre kommen nicht zu kurz und die aufmunternden Anekdoten der Autorin begleiten auf der Reise zu sich selbst, dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen. <u>Wechseljahre?</u> <u>Keine Panik!</u> Riva Verlag Sind die Wechseljahre	wirklich nur eine unvermeidliche Krise im Leben jeder Frau? Wahr ist: Es ist eine Zeit tiefgreifender körperlicher, mentaler und seelischer Veränderung. Alexandra Pope und Sjanie Hugo-Wurlitzer eröffnen eine radikal neue, positive Sicht darauf: Ihr spiritueller Wegbegleiter führt durch diese Zeit des Wandels, hinein in unsere ureigene, verborgene Kraft. Wir erfahren, wie
--	---	---

wir uns auf die Wechseljahre vorbereiten können, wie wir sie als zutiefst sinnvollen Prozess annehmen und sicher durch alle entscheidenden Phasen navigieren. Indem wir uns diesem Übergang vertrauensvoll hingeben und ihn mit Bewusstheit, einer Prise Demut und einer Portion Humor durchlaufen, werden die Wechseljahre zu einer echten Chance für eine

ganzheitliche Neuausrichtung von Seele, Geist und Körper. *Weisheit der Wechseljahre* ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe Liebe Leserin! Lieber Leser! Ich habe viele Jahre Menschen gecoacht, sie wieder in Beziehung mit ihrem Körper und ihrem ganzen Sein gebracht. Alle haben sie mir nachgesagt, eine Inspiration für sie gewesen zu sein. Diesen Faden habe ich aufgenommen und als sich

mir eine sehr spannende neue Möglichkeit geboten hat, habe ich all mein Wissen und all meine Inspirationen in einen Online-Wegweiser verpackt und diesen ganz speziell an Frauen gerichtet. In der Ausgabe 3 / Juli - September 2019 findest du unter anderem diese spannenden Themen: * Göttinnen achten auf sich * Sommer nach der TCM * Edelsteine in den

Wechseljahren	- für ein	Schlaf,
* Botenstoffe	positives	Hitzewallunge
des weiblichen	Lebensgefühl	n und
Körpers * Geh	Viele Frauen	Gewichtszuna
dich frei *	leiden	hme werden
Wechseljahre -	unnötig, sie	ebenso
Problem oder	fühlen sich	behandelt wie
Neustart *	unverstanden	vermeintliche
Mein	und belastet.	Tabuthemen
Zuckerexperi	Der	wie Sexualität,
ment * Der	Gynäkologe	Haarverlust
Weg der	und	oder
Kaiserin *	Hormonexpert	psychische
Meine Libido	e Univ.-Prof.	Veränderunge
und ich *	Dr. Peter Frigo	n. Mit
Interview mit	erklärt anhand	zahlreichen
Fredi Kirkal Ich	vieler	Rezepten:
wünsche dir	Fallbeispiele	Augentropfen,
viel Freude	aus der Praxis,	Haarmasken,
beim Lesen!	wie vielfältig	Salben und
Herzlich	Beschwerden	vielen mehr
Hildegard	von Frauen in	zum
Aman-	den	Selbermachen
Habacht	Wechseljahren	. Der Autor
<i>Osteopathie</i>	sein können,	liefert
<i>für Frauen</i>	und bietet	Wissenswert
Südwest	zahlreiche	s und
Verlag	Lösungsvorsch	Hilfreiches zur
Eine	läge.	modernen
ganzheitliche	Klassische	Hormontherap
Betrachtung	Beschwerdem	ie, zu
des Wechsels	uster rund um	Vorsorge und

<p>Prävention und räumt mit vielen Vorurteilen auf. "Das Wohlbefinden und die Gesundheit der Frau in jedem Lebensabschnitt bestmöglich unterstützen - das ist auch im und nach dem Wechsel wichtig! Univ.-Prof. Dr. Peter Frigo zeigt auf profunde und kenntnisreiche Weise sowohl die Möglichkeiten der Schulmedizin als auch der Alternativmedizin auf. Ein modernes Buch, das dem</p>	<p>wechselnden Frauenbild unserer Zeit Rechnung trägt." Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber <u>Erwachsene mit Autismus begleiten</u> Mankau Verlag GmbH »In meinen knapp drei Wechseljahren ist mit mir etwas passiert, was ich nie für möglich gehalten hätte: Ich kenne mich und mag mich endlich!« Katja Burkard Alle kriegen sie, aber keiner spricht offen darüber: Viele Frauen</p>	<p>schliddern völlig unvorbereitet in die Wechseljahre und haben keine Ahnung, was da gerade mit ihrem Leben und ihrem Körper passiert: Unerklärliche Hitzewellen, plötzliches Ausrasten bei Kleinigkeiten, schlaflose Nächte, nervöse Attacken. So erging es auch Katja Burkard, als die Wechseljahre kurz nach ihrem 50. Geburtstag über sie hereinbrachen. Mit Humor und großer</p>
--	---	--

Ehrlichkeit teilt sie nun in diesem Buch ihre eigenen Erfahrungen, beantwortet all die Fragen, die sie sich selbst in dieser Zeit gestellt hat, und zeigt, was diese Lebensphase außer Hitzewellen noch zu bieten hat. Inklusive Interviews mit Hormonexperte Prof. Dr. Dr. Johannes Huber und Stardesigner Guido Maria Kretschmer. Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland

erschienenen deutschsprachigen Veröfentlichungen Mankau-Verlag GmbH
It's time for us to start talking about the menopause. Cracking the Menopause, from straight-talking broadcaster Mariella Frostrup and award-winning health journalist Alice Smellie, has all the information you need - with a generous side order of humour. Designed to equip you with the knowledge you need to

manage your symptoms from perimenopause onwards, this essential book separates the myths from the reality and offers expertise, hope and advice. Featuring case studies from women in every walk of life and all stages of their menopause journey, Cracking the Menopause opens up the conversation about an urgent topic that half the population will experience, but barely

<p>anyone is talking about. Why has the menopause been overlooked in medical research? Why is it ignored by society (except as the butt of bad jokes)? What are the symptoms, when will it happen, and what does it really mean? Answering all these questions and more, Mariella shares her own journey through the menopause - along with the latest science and funny illustrations - to provide an</p>	<p>informative source of wisdom, humour and enlightenment . Drawing on cutting-edge research and featuring interviews with a wide range of experts, from leading gynaecologists to psychologists, sleep specialists, nutritionists and more, this book provides advice and recommendations you can trust. <i>Meno-Balance. Mit gutem Gefühl durch die Wechseljahre</i> Boxtree</p>	<p>Ein häufiges Problem, welches mit den Wechseljahren einhergeht, neben den schon sonstigen üblichen Beschwerden, ist eine oftmals unerklärliche Zunahme des Körpergewichts bzw. ein deutlicher Anstieg des Körperfetts. Nach der eigenen Meinung wird viel dafür getan, dass das Gewicht nicht weiter ansteigt und sogar wieder weniger wird, und doch ist dies häufig</p>
--	--	--

leider nicht der Fall. Wie viele andere Frauen haben vermutlich auch Sie bereits alles versucht, was Sie in der Vergangenheit vielleicht mit Erfolg anwendeten, und ließen auch nichts unversucht, was Ihnen an Neuem zugänglich wurde, jedoch mit mäßigem Erfolg. Als Frau ist es schon schwierig genug, deutlich spüren und auch sehen zu müssen, dass Jugend laut Adé sagt und

sich das Gesamtbild deutlich verändert. Eine stetige Gewichtszunahme mit einer teilweise starken Veränderung der Proportionen und damit des Gesamtbilds machen es definitiv nicht leichter, die Wechseljahre als das zu akzeptieren, was sie sind - ein Übergang in eine neue Lebensphase im Leben einer Frau. Das erwartet Sie: -Die Lebensphasen der Frau - Wissenswerte s zu den

Wechseljahren
-Woher kommt jetzt das „Zuviel“ - Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht - Erfolgreicher 10-Wochen Plan -und vieles mehr ...
Wechseljahre - nein danke!
Kohlhammer Verlag
Wechseljahre - ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und in eine gesunde zweite Lebenshälfte zu starten!
Den meisten Frauen machen die Wechseljahre keine nennenswerten Probleme,

eine medizinische Behandlung ist nicht notwendig. In den Wechseljahren können aber kleine Veränderunge n des Lebensstils ein Fundament sein, auf dem gesundes und lebensfrohes Altern aufbaut. Das Buch will daher unbegründete Ängste vor den Wechseljahren auflösen und zu einem undogmatisch -gesunden Lebensstil anregen. Die Gesundheit spielt in der	zweiten Lebenshälfte eine sehr große Rolle und Frauen eigenen sich heute mehr Wissen an, um auf Augenhöhe entscheiden zu können. Als Frauenärztin kennt die Autorin alle Fragen in dieser sensiblen Phase. Mit Blick auf die neuesten wissenschaftli chen Erkenntnisse führt sie so Schritt für Schritt auch durch komplizierte medizinische Sachverhalte. -Gut zu	wissen, was ich selbst tun kann: Welche pflanzlichen und nicht- medikamentös en Maßnahmen helfen in der Menopause gegen Hitzewallunge n, Stimmungssch wankungen, Schlaflosigkeit oder Osteoporose? -Welche Hormontherap ie (Östrogene/Ge stagene) gibt es und welche Vor- und Nachteile haben sie? - Welche Maßnahmen können sinnvoll sein und was ist
---	---	---

überhaupt nicht wirksam? - Welche Risiken können sich durch Vorerkrankungen ergeben und wie finde ich die für mich individuell beste Behandlungsmethode? - Farbige Abbildungen und Frage-Antwort-Dialoge lockern medizinische Fakten auf. - Optimale Verbreitung für den nächsten Frauenärzt*in-Termin (mit Erklärung aller Fachbegriffe

sowie einer kurzen Checkliste)! **Wechseljahre - Hochsommer des Lebens** Riva Verlag Die Autorin bietet einen wertvollen Überblick, wie die Wechseljahre mit ihren zahlreichen Beschwerden durch naturheilkundliche Mittel leicht zu überwinden sind. Sie wirft einen Blick auf verschiedene Erklärungsmodelle, lässt die Schulmedizin nicht außer Acht und beleuchtet die Wechseljahre

aus psychologischer Sicht. In gewohnter Manier verbindet Sie die Sichtweise der chinesischen Medizin, speziell der 5-Elemente-Lehre mit der Homöopathie und den Schüßlersalzen und gibt zu über 70 verschiedenen Beschwerden praktische Tipps, angefangen von Altersflecken über Herzbeschwerden und Hitzewallungen bis zu Schweißausbrüchen und

Schlafstörun- en. Die Brücke zwischen TCM, Homöopathie und Schüßlersalze n ist in dieser Form einzigartig. Sie ist für Anfängerinnen leicht verständlich und bietet der erfahrenen Anwenderin zahlreiche, neue Inspirationen. Eine Pflichtlektüre für die Frau ab 30 - denn früh übt sich, wer gut durchkommen will. Mehr als lesenswert! <i>Personal</i> <i>Brands</i> BoD - Books on Demand	Prof. Rötzers "Natürliche Empfängnisre- gelung" (NER) wird seit Jahrzehnten erfolgreich angewandt. Trotzdem ist seine Entdeckung von höchster Aktualität! Denn immer mehr Frauen setzen sich bewusst mit den natürlichen Vorgängen in ihrem Körper auseinander. Und die sympto- thermale Methode (STM) bietet hier eine wertvolle Unterstützung . Passend zum Zeitgeist ist	das bewährte Standardwerk neu aufgelegt worden. Die überarbeitete und aktualisierte Ausgabe enthält konkrete Praxisanleitun- gen, zahlreiche Abbildungen und Hinweise für die verschiedenen Lebensphasen . So lernen Frauen und Paare den weiblichen Zyklus kennen und können das Wissen zur Familienplanu- ng, aber auch zur Vermeidung einer Schwangersch
--	--	--

aft nutzen.

Wechseljahre 3/2019

spiritbooks
Klimakterium, die
medizinische
Fachbezeichnung für die
Wechseljahre. Jede Frau ab
den
Fünzigern hat davon schon
gehört oder sich genauer
damit beschäftigt.
Früher oder später
kommen die Wechseljahre
auf uns alle zu.
Hitzewallungen,
Gewichtszunahme und
einige körperliche
Veränderungen werden

eigentlich immer damit
verbunden und sind alles
andere als schöne
Vorstellungen. Doch sind die
Wechseljahre wirklich so
schlimm, wie man oft zu
hören bekommt?
Dieser Ratgeber soll Sie auf die für
Sie besondere und ein
bisschen Respekt einflößende
Lebensphase vorbereiten
und Ihnen mit hilfreichen
Tipps zur Seite stehen. Wie
gestalte ich meinen Alltag
und wie ernähre ich

mich richtig in dieser Zeit?
Mit genau diesen Fragen beschäftigt
sich der Ratgeber und soll Ihnen die
Angst vor den Wechseljahren
nehmen und sie stattdessen
als neue Herausforderung darstellen,
die Ihnen die Chance gibt,
Ihren Körper noch einmal
ganz neu kennenzulernen. Das
erwartet Sie: -
Was passiert in den Wechseljahren?
-
Hitzewallungen und andere mögliche
Symptome -

Wie geht man am besten damit um? - Tipps für die	Alltagsgestalt ung -Hormone als kleine Helferlein - Alternative	Möglichkeiten zu Hormonen - und vieles mehr ...
---	---	--

Best Sellers - Books :

- [Twisted Games \(twisted, 2\) By Ana Huang](#)
- [The 48 Laws Of Power](#)
- [I Will Teach You To Be Rich: No Guilt. No Excuses. Just A 6-week Program That Works \(second Edition\) By Ramit Sethi](#)
- [Baking Yesteryear: The Best Recipes From The 1900s To The 1980s](#)
- [Saved: A War Reporter's Mission To Make It Home By Benjamin Hall](#)
- [Playground By Aron Beauregard](#)
- [The Summer I Turned Pretty \(summer I Turned Pretty, The\)](#)
- [Verity](#)
- [The Wager: A Tale Of Shipwreck, Mutiny And Murder](#)
- [Meditations: A New Translation By Marcus Aurelius](#)